

تعليمات العزل المنزلي فيما يخص مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

تستهدف التعليمات التالية الأشخاص المؤكدة إصابتهم بمرض COVID-19 أو المشتبه سريريًا بإصابتهم بالفيروس.

معلومات لتوعية الأشخاص المصابين بمرض COVID-19 من غير المحتجزين في مستشفى

الرعاية المنزلية

على الرغم من الدراسات التجريبية الجارية، لا يتوفر علاج مُعتمد مضاد للفيروس لعلاج عدوى COVID-19. من الممكن أن يتبع الأشخاص المصابين بالعدوى الخطوات التالية لمساعدتهم في تخفيف حدة الأعراض:

- استرح ودع جسمك يتعافى
- حافظ على رطوبة جسمك — اشرب كمية وفيرة من السوائل، خاصة الماء والسوائل التي تحتوي على الكهارل (الإلكتروليت).
- تناول دواء أسيتامينوفين (مثل تايلينول®) عند اللزوم لخفض درجة الحرارة وتسكين الألم — لا يجب إعطاء الأطفال دون سن عامين أي أدوية من دون وصفة طبية لعلاج البرد قبل التحدث أولاً مع مقدم الرعاية الصحية.
- *إن الأدوية لا "تعالج" الفيروس أو تحد من انتقاله إلى الآخرين، ولكن يُوصى بها لزيادة الراحة وتخفيف أعراض محددة ترتبط بالمرض.

طلب الرعاية الطبية

اطلب الرعاية الطبية العاجلة في حال تفاقت حدة الأعراض، خاصة إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير. وتشمل هذه الفئة الأشخاص الذين يبلغون 65 عامًا أو أكبر أو النساء الحوامل أو الأشخاص المصابين بحالة صحية كامنة مثل مرض مزمن أو ضعف جهاز المناعة.

إذا كانت لديك أي من الأعراض الخطيرة التالية، اتصل بمقدم الرعاية الصحية:



اتصل بالرقم 911 إذا كانت لديك أي من الأعراض التي تحتاج إلى مساعدة طارئة مثل:

- صعوبة تنشق الهواء
- زرقة الشفتين أو الوجه
- ألم مستمر أو ضغط في الصدر
- دوام أو دوخة مستمرة وشديدة
- ارتباك حديث
- نوبات سرعية حديثة أو نوبات سرعية لا تتوقف
- فقدان الوعي

أخبر عامل الهاتف على الرقم 911 أنك مصاب بمرض COVID-19. ارتد قناع الوجه إذا أمكن قبل وصول الخدمات الطبية الطارئة.

إذا لم تقتض الحالة إجراءات عاجلة، اتصل بمقدم الرعاية الصحية للحصول على استشارة طبية، فقد يكون قادرًا على مساعدتك عبر الهاتف. إذا كنت بحاجة إلى زيارة مرفق رعاية صحية، فأحرص على ارتداء قناع الوجه قبل الدخول من أجل حماية الآخرين من التقاط العدوى منك.

قد يكون مرض COVID-19 مجهدًا للأشخاص، انظر صفحتنا [كيفية إدارة الصحة النفسية والتكيف أثناء تفشي COVID-19](#) للحصول على موارد للعائلات وأولياء الأمور ومقدمي الرعاية للتعرف على كيفية العناية بصحتك النفسية ودعم أحبائك خلال هذا النقشي. قد تجد أنه من المفيد معرفة أن خدمات الصحة العامة (Public Health Services) لن تُخطر مكان العمل أو المدرسة أو تفصح عن أي معلومات شخصية عنك إليهما، ما لم تكن هناك ضرورة للقيام بذلك من أجل حماية صحتك أو صحة الآخرين.

حماية الآخرين

اتبع الخطوات التالية للمساعدة في منع انتقال مرض COVID-19 إلى الأشخاص الآخرين في منزلك ومجتمعك.

1. ابقَ في المنزل إلا عند الحاجة إلى الحصول على الرعاية الطبية.

- لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو المناطق العامة.
- ابقَ في المنزل إلى حين مرور 7 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض للمرة الأولى، و 3 أيام على الأقل بعد التعافي.
- يتحدد التعافي بما يلي:
 - (1) مرور سبعة أيام منذ ظهور الأعراض للمرة الأولى و
 - (2) عدم ارتفاع درجة حرارتك لمدة 72 ساعة/ 3 أيام على الأقل من دون استخدام الأدوية الخافضة لدرجة الحرارة و
 - (3) تحسّن أعراض الجهاز التنفسي (على سبيل المثال السعال أو ضيق النفس).
- إذا كانت هناك ضرورة لمغادرة منزلك أثناء إصابتك بالمرض، لا تستخدم وسائل المواصلات العامة. استخدم مركبة شخصية، إن أمكن. إذا كنت غير قادر على القيادة بنفسك، حافظ على أكبر مسافة ممكنة تفصل بينك وبين السائق، مع فتح النوافذ وارتداء قناع الوجه أو غطاء الوجه.
- أجز ترتيبات بحيث يتم توصيل الطعام وغيرها من الاحتياجات الضرورية إلى منزلك وتركها عند الباب، في حالة عدم وجود شخص يستطيع مساعدتك في الحصول على هذه الاحتياجات الأساسية. [اتصل بالرقم 2-1-1 للتعرف على الخدمات المتاحة.](#) في حالة وجود حاجة إلى مقابلة شخص عند الباب، ارتد قناع الوجه.

2. انفصل نفسك عن الآخرين في منزلك.

- اختر غرفة محددة في المنزل، بحيث تستخدمها لفصل نفسك عن الآخرين أثناء التعافي—ابقَ في هذه الغرفة بمعزل عن الأشخاص الآخرين في منزلك، بقدر الإمكان. من المهم على وجه التحديد البقاء بعيدًا عن الأفراد الآخرين الأكثر عرضة للإصابة بمرض خطير في حالة إصابتهم بالعدوى.
- استخدم حمامًا منفصلًا، إذا كان ذلك ممكنًا. إذا كان ذلك غير ممكن، نظف المراض وطهره بعد كل استخدام كما هو موضح أدناه.
- التزم بالتباعد الاجتماعي عند وجودك مع آخرين في المنزل—حاول الابتعاد عن الآخرين مسافة 6 أقدام على الأقل وحافظ على هذه المسافة.
- افتح النوافذ أو استخدم مروحة أو مكيف هواء في المساحات المشتركة في المنزل من أجل ضمان تدفق الهواء على نحو جيد.
- لا تسمح باستقبال الزوار في منزلك.
- لا تتعامل مع حيوانات أليفة أو حيوانات أخرى أثناء إصابتك بالمرض.
- لا تُعد طعامًا أو تقدمه للآخرين.
- لا ترع أطفال أو أشخاص آخرين داخل المنزل، إذا كان ذلك ممكنًا.
- إذا لم يكن ممكنًا فصل نفسك فصلًا مناسبًا عن الآخرين في منزلك، أو إذا كنت تسكن مع أشخاص أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير في حالة إصابتهم بمرض COVID-19 (مثل كبار السن أو المصابين بمرض مزمن أو ضعف جهاز مناعة)، يرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية عن ترتيبات بديلة للمعيشة. فقد يحيلك إلى مسكن مؤقت أثناء مدة تعافيك.

3. ارتدّ قناع الوجه في حالة وجودك مع أشخاص آخرين.

ينبغي عليك ارتداء قناع الوجه في حالة وجودك مع أشخاص آخرين أو حيوانات أليفة، مثل تقاسم غرفة أو مركبة وقبل الدخول إلى مستشفى أو عيادة مقدم الرعاية الصحية. إذا كنت غير قادر على ارتداء قناع الوجه (على سبيل المثال، لأنه يسبب صعوبة في التنفس)، فينبغي ألا يتشارك أي من الأشخاص الساكنين معك نفس الغرفة. إذا تحتم عليهم دخول غرفتك، ينبغي عليهم ارتداء قناع الوجه. بعد مغادرة غرفتك، ينبغي عليهم غسل أيديهم فوراً، ثم نزع قناع الوجه والتخلص منه أو وضعه مباشرة في الغسيل في حالة استخدام قناع وجه قابل لإعادة الاستخدام، وغسل أيديهم مجدداً.

4. **قم بتغطية السعال والعطس.** لمنع انتقال العدوى إلى الآخرين، غط فمك وأنفك بمنديل ورقي أو بكم قميصك عند السعال أو العطس. تخلص من المناديل المستخدمة في سلة قمامة تحتوي على كيس، واغسل يديك فوراً بالماء والصابون.

5. **تجنب مشاركة الأدوات المنزلية.** لا تشارك الأطباق أو أكواب الشرب أو الفناجين أو أدوات تناول الطعام أو المناشف أو أغطية الأسرة أو المواد الأخرى مع أشخاص آخرين في المنزل. وينبغي غسل هذه المواد جيداً بعد الاستخدام بالصابون والماء الدافئ.

6. **حافظ على يديك نظيفتين.** ينبغي على جميع الأشخاص غسل أيديهم جيداً باستمرار، خاصة بعد تفرغ الأنف أو السعال أو العطس، والذهاب إلى المرحاض، وقبل تناول الطعام أو إعداده. استخدم الصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل. استخدم معقم يدين يحتوي على 60% من الكحول على الأقل في حال عدم توفر الصابون والماء وإذا لم يبدأ الاتساخ واضحاً على اليدين. تجنب ملامسة العينين والفم والأنف بأيدي غير مغسولة.

7. نظف يوميًا جميع الأسطح "متكررة اللمس".

تتضمن الأسطح متكررة اللمس أسطح المطبخ وأسطح المناضد ومقابض الأبواب ومستلزمات المرحاض والهواتف ولوحات المفاتيح والأجهزة اللوحية والطاولات الجانبية. نظف أيضًا أي أسطح قد تكون تلوثت بالدم أو سوائل الجسم أو الإفرازات أو الفضلات أو جميعها. طهرهم جميعًا باستخدام **المنتجات المعتمدة من وكالة حماية البيئة (EPA) المثبت استخدامها في مكافحة فيروس COVID-19** (على سبيل المثال المناديل المبللة Clorox Disinfecting Wipes، ومنظف Lysol Clean & Fresh Multi-Surface Cleaner، والمناديل المبللة Purell Professional Surface Disinfectant Wipes).

تعليمات التنظيف

- اتبع التوصيات الموضحة على ملصقات منتجات التنظيف بما في ذلك الاحتياطات التي ينبغي اتباعها عند استخدام المنتج، مثل ارتداء القفازات أو المآزر، والحرص على توفر تهوية جيدة خلال استخدام المنتج.
- استخدم محلولاً مبيضاً مخففاً أو مطهراً منزلياً يحمل ملصقاً مكتوباً عليه "معتمد من EPA". لمعرفة ما إذا كان المنتج فعالاً لمكافحة الفيروسات، اقرأ ملصق المنتج أو اتصل على الرقم 1-800 الموجود على الملصق أو قم بزيارة www.epa.gov.

تحضير محلول مبيض مخفف في المنزل:

كمية كبيرة
3/1 كوب من المبيض
1 جالون (16 كوبًا) ماء

كمية صغيرة
4 ملاعق صغيرة من المبيض
ربع جالون (4 أكواب) ماء

أضف 4 ملاعق صغيرة من المبيض إلى ربع جالون (4 أكواب) من الماء. لتحضير كمية كبيرة، أضف 1/3 كوب من المبيض إلى 1 جالون (16 كوبًا) من الماء. [انظر توجيهنا الخاص بالتطهير ضد فيروس كورونا COVID-19 للحصول على مزيد من المعلومات.](#)

- اغسل الملابس جيداً.
- اخلع فوراً الملابس أو انزع أغطية الأسرة التي تلوثت بالدم أو سوائل الجسم أو الإفرازات أو الفضلات أو جميعها، واغسلها.
- ارتدّ قفازات تُستخدم لمرة واحدة أثناء التعامل مع المواد المتسخة. اغسل يديك على الفور بعد نزع القفازات— يمكن استخدام قفازات التنظيف المصنوعة من المطاط والقابلة لإعادة الاستخدام باعتبارها قفازات بديلة في حالة عدم توفر القفازات التي تُستخدم لمرة واحدة، وينبغي نزعها بعد الاستخدام ووضعها مباشرة في المغسلة من دون لمس أي شيء آخر، كما يجب غسل اليدين على الفور بعد نزع القفازات. في حالة عدم توفر قفازات أو عدم استخدامها، اغسل يديك جيداً وفوراً بعد لمس أي شيء من المحتمل أن يكون قد تعرض لسوائل الجسم.
- اقرأ الإرشادات الموجودة على ملصقات الغسل أو الملابس والمنظفات واحرص على اتباعها. بوجه عام، اغسل

- الملابس وجفها وفقاً لأعلى درجة حرارة موصى بها على ملصق الملابس.
- ضع جميع القفازات والمآزر وأقنعة الوجه وغيرها من المواد الملوثة الأخرى التي تُستخدم لمرة واحدة داخل حاوية مغطاة من الداخل قبل وضعها مع النفايات المنزلية الأخرى. اغسل يديك فوراً بعد التعامل مع هذه المواد. في حالة استخدام القفازات أو المآزر أو أقنعة الوجه أو أغطية الوجه القابلة لإعادة الاستخدام، ضع هذه المواد في غسالة الملابس مباشرة بعد الاستخدام، واغسل يديك جيداً.

معلومات لتوعية المخالطين المباشرين

الحجر الصحي

ينبغي على كل شخص يظن أنه مُصاب بمرض COVID-19 أو تأكدت إصابته به، إخبار جميع المخالطين المباشرين بأنهم قد يكونوا في حاجة إلى الخضوع للحجر الصحي لمدة 14 يوماً بدءاً من آخر يوم تعاملوا فيه معك. إذا كان المخالطون المباشرين هم **عمال حيويون وأساسيون في قطاع البنية التحتية**، قد يُسمح لهم بمواصلة العمل بعد التعرض المحتمل لمرض COVID-19، إذا لم تظهر عليهم أعراض وفي حالة اتخاذ احتياطات إضافية لحماية أنفسهم والمجتمع. ينبغي على العمال الحيويين والأساسيين التواصل مع صاحب العمل وزيارة الصفحة الإلكترونية **ممارسات السلامة المطبقة لدى مراكز السيطرة على الأمراض (CDC) في حالة العمال الحيويين والأساسيين في قطاع البنية التحتية الذين من المحتمل تعرضهم لشخص مشتبه بإصابته أو مؤكدة إصابته بمرض COVID-19** للحصول على إرشادات. ينبغي على **المخالطين المباشرين من العمال غير الأساسيين** اتباع إرشادات الحجر الصحي لمدة 14 يوماً.

تضم قائمة المخالطين المباشرين كل من جميع أفراد الأسرة، وأي مخالطين حميمين، وجميع الأشخاص الذين كانوا على مسافة 6 أقدام منك لأوقات طويلة، بدءاً من 48 ساعة قبل ظهور الأعراض عليك حتى انتهاء مدة العزل. بالإضافة إلى هذه الفئات، قد يحتاج أي شخص كان على احتكاك بسوائل جسمك أو إفرازاته أو كليهما (مثل إذا كنت سعلت أو عطست في اتجاهه، أو تشاركت معه الأواني، أو تبادلت اللعب، أو قدّم لك رعاية من دون ارتداء معدات وقاية) إلى الخضوع للحجر الصحي. ينبغي عليهم جميعاً الالتزام بالحجر الصحي الذاتي حتى وإن شعروا أنهم بصحة جيدة؛ إذ قد يستغرق ظهور الأعراض من 2-14 يوماً. لمزيد من المعلومات، راجع **إرشادات الحجر الصحي المنزلي للمخالطين المباشرين لمصابي فيروس COVID-19**.

احتياطات للمخالطين المباشرين

يُوصى أن يحافظ جميع الأشخاص على مسافة تبعد 6 أقدام عنك أثناء فترة العزل المنزلي. إن لم يكن هذا ممكناً، فيجب على أي شخص يستمر في المخالطة المباشرة معك، أن يمد حجره الصحي إلى 14 يوماً بدءاً من آخر مرة اختلط فيها معك مباشرةً. يجب على من يتواصل معك من مقدمي الرعاية أو أفراد أسرتك ارتداء قناع الوجه وقفازات تُستخدم مرة واحدة، عند قيامهم بتنظيف غرفتك أو المرحاض أو كان على احتكاك بسوائل جسمك أو إفرازاته أو كليهما (مثل العرق أو اللعب أو البلغم أو مخاط الأنف أو القيء أو البول أو الإسهال). ينبغي عليهم نزع القفازات والتخلص منها أولاً، ثم غسل أيديهم، ومن ثم نزع قناع الوجه والتخلص منه، ثم غسل أيديهم مجدداً. (في حالة استعمال قناع الوجه أو القفازات القابلة لإعادة الاستخدام أو كليهما، ضع هذه المواد في المغسلة مباشرة بعد استخدامها واتبع نفس الخطوات المذكورة للتخلص منها).

يجب على المخالطين المباشرين مراقبة حالتهم الصحية والاتصال بمقدم الرعاية الصحية إذا ظهرت عليهم أي أعراض واطلاعهم على كونهم مخالطين مباشرين لمريض مؤكدة إصابته أو مشتبه بإصابته بمرض COVID-19.

لمزيد من المعلومات والموارد والتوجيه، يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني www.coronavirus-sd.com. إذا كانت لديك أي أسئلة تتعلق بصحتك، يُرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. في حال عدم توفر مقدم رعاية صحية متابع لحالتك، أو عدم الانضمام إلى تأمين صحي، أو كنت بحاجة إلى المساعدة في العثور على الموارد المجتمعية، اتصل بالرقم 1-1-2 للحصول على المساعدة.